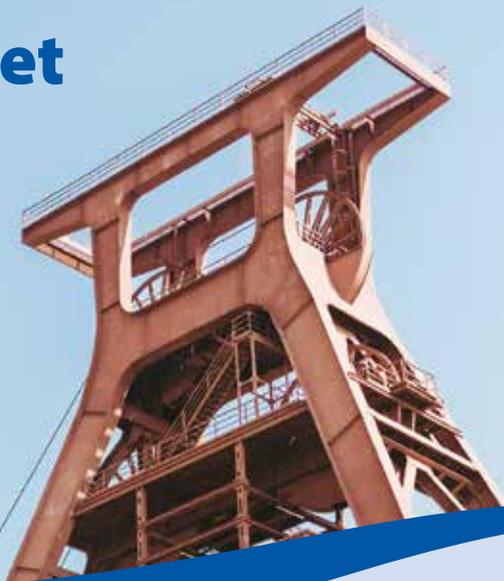


Ruhrgebiet



Sauerland

Veranstaltungsübersicht Januar-Juni 2023

**Aktives, geselliges und informatives
Programm für Interessierte**



Ein starkes Team für Sie!

Ruhrgebiet trifft Sauerland 04

Was ist Parea? 06

Informationen vom Beirat 08

Rückblicke 12

Programm

Veranstaltungsinhalte 16

Vorträge 22

Sonderveranstaltungen 25

Regelmäßige Termine und Sonderveranstaltungen

Essen:

Paulinum »In der Weststadt« 36

Paulinum »In Haarzopf« 39

Paulinum »An der Wickenburg« 42

Duisburg:

»Selenium« 46

Oberhausen:

Paulinum »Im Knappenviertel« 52

Mülheim:

Paulinum »An der Körnerstraße« 56

Dorsten:

Paulinum »Blauer See« 58

Lüdenscheid:

Paulinum »Im Sternhaus« 63

Mit Ihrer Teilnahme an unserer Veranstaltung ist das Einverständnis für die Aufnahme, Speicherung und Veröffentlichung von Bildmaterial verbunden. Dieses Einverständnis können Sie jederzeit beim Parea-Team vor Ort widerrufen.

EIN STARKES TEAM FÜR SIE!

Im Ruhrgebiet sind wir in 5 Städten, mit 8 Seniorenwohnanlagen, für Sie da.
Im Sauerland betreuen wir eine Seniorenwohnanlage in Lüdenscheid.

04 Ruhrgebiet trifft Sauerland



TEAMLEITUNG:

Jennifer Klahölter

Mobil: 0151 16 24 62 74

Mail: jennifer.klahoelter@parea.de



Kerstin Groote

Telefon: 02362 60 40

Mail: kerstin.groote@parea.de

Paulinum »Blauer See«

Juliusstraße 33, 46284 Dorsten

Andrea Sterner

Mobil: 0151 16 24 63 51

Mail: andrea.sterner@parea.de



Paulinum »An der Wickenburg«

Wickenburgstraße 25, 45147 Essen

Paulinum »In Haarzopf«

Auf'm Bögel 13a, 45149 Essen

Paulinum »Im Knappenviertel«

Uhlandstraße 110, 46047 Oberhausen



Anja Sudau

Mobil: 0175 723 82 36

Mail: anja.sudau@parea.de

Paulinum »In der Weststadt«

Kurt-Jooss-Straße 7, 45127 Essen

»Selenium«

Otto-Hahn-Straße 8, 47167 Duisburg



Karola Horstmann

Mobil: 0175 723 82 08

Mail: karola.horstmann@parea.de

Paulinum »Im Sternhaus«

Glatzerstraße 55a, 58511 Lüdenscheid



Doris Hämisch

Mobil: 0157 38 96 09 74

Mail: doris.haemisch@parea.de

Paulinum »An der Körnerstraße«

Körnerstraße 7, 45470 Mülheim



Susanne Synofzik

DAS WORT »PAREA« KOMMT AUS DEM ALTGRIECHISCHEN UND BEDEUTET »MITEINANDER«.

Das Wort »Parea« kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet »Miteinander«. Für uns hat dieser Name besondere Bedeutung, denn nur miteinander und gemeinsam lassen sich Verbesserungen der Lebenssituation in Groß- und Hochhaussiedlungen erzielen. Wirkliche Veränderungen bedürfen eines Zusammenspiels von Bewohnern, Nachbarn und Wohnungswirtschaft.

Parea ist ein erst- und einmaliges Projekt der Wohnungswirtschaft in der Bundesrepublik Deutschland, das von dem mittelständischen und überregional tätigen Wohnungsunternehmen Sahle Wohnen ins Leben gerufen wurde. Wir sind auch für andere Wohnungsunternehmen und Kommunen tätig. Als gemeinnützige Gesellschaft für soziale Dienstleistungen ist es unser Ziel, soziales Engagement in den Mieterschaften von Groß- und Hochhaussiedlungen zu fördern und die Wohn- und Lebenssituation hier und in den angrenzenden Stadtteilen zu verbessern. Durch die enge Zusammenarbeit mit der Wohnungswirtschaft werden bedarfsgerechte Angebote erstellt und dann gemeinsam mit dem Wohnungswirtschaftler begleitet. Mit unseren Tätigkeiten gehen wir neue Wege in der Ansprache und Betreuung von Mieterinnen und Mietern.

Hilfe zur Selbsthilfe ist dabei zugleich Motto und Arbeitsprinzip.

Parea ist auch ein Beispiel dafür, dass man soziale Verantwortung mit den Interessen der Wohnungswirtschaft verbinden kann. Unsere Dienstleistungen und unser Know-how bieten wir allen Wohnungsunternehmen an, die sich um zukunftsorientierte wohnbegleitende Dienstleistungen und um eine Verbesserung der Wohn- und Lebensqualität von Bewohnerinnen und Bewohnern bemühen.

Parea ist als gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung organisiert. Sie finanziert sich aus Mitteln der Wohnungswirtschaft, Spenden und öffentlichen Förder- sowie Projektmitteln.

Parea ist:

- **korporatives Mitglied der Arbeiterwohlfahrt
Bezirk Westliches Westfalen**
- **anerkannter Träger der Jugendhilfe**
- **in Kooperation mit dem Internationalen Bund für
Sozialarbeit (IB), Bildungsträgern, Wohlfahrtsverbänden,
Jugend- und Sozialämtern, Schulen tätig**

Als Dienstleistungsgesellschaft für die Wohnungswirtschaft fördern wir soziales Engagement bei Bewohnerinnen und Bewohnern in Groß- und Hochhaussiedlungen im Rahmen der Hilfe zur Selbsthilfe. Die Arbeit von Parea zielt ab auf eine umfassende Verbesserung der Wohnsituation, zum Beispiel durch die Förderung aktiver Nachbarschaften, den Aufbau wohnortnaher Kultur- und Bildungsangebote und gemeinsamer Freizeitaktivitäten. Mit ihren Tätigkeiten weckt Parea die Mitverantwortung der Bewohner/innen für attraktive und lebenswerte Wohnbereiche.

Weitere Informationen:
www.parea.de



08 Informationen vom Beirat

Beirat informierte sich auf seiner Jahrestagung über die Parea-Arbeit in Krisenzeiten Gesprächsbedarf in Wohnquartieren immens gestiegen

Duisburg-Neumühl, 23. August 2022

»Die Arbeit von Parea muss weitergehen«, unterstrich Prof. Dr. Rita Süßmuth auf der Jahrestagung des Beirats die Bedeutung des Engagements der gemeinnützigen sozialen Dienstleistungs-gesellschaft Parea in mehr als 20 Städten mit Schwerpunkt in Nordrhein-Westfalen. Am 23. August hatten sich die Beiratsmitglieder in der Gemeinschaftseinrichtung »Salenium« an der Otto-Hahn-Straße 8 in Neumühl zusammengefunden, um sich ein Bild von der aktuellen Parea-Arbeit zu machen.

Nach der Begrüßung durch Parea-Geschäftsführerin Cornelia Daume stellten die Teamleiterinnen Katja Kanzler und Olga Hoch beispielhaft zwei geförderte Bildungsprojekte vor. Das »Sommercamp«-Projekt fand in den NRW-Sommerferien in Köln-Chorweiler statt und richtete sich an Kinder und Jugendliche mit pandemiebedingten Lernrückständen. Das im Mai gestartete Projekt »Starke Mädchen – Starke Frauen« läuft über 24 Monate und zielt darauf ab, die Kompetenzen von Mädchen aus dem Stadtteil Haan-Ost zu fördern. »Viele Kinder und Jugendliche, die an diesen Projekten teilnehmen beziehungsweise teilgenommen haben, kommen aus Familien mit Migrationshintergrund. Für sie hat Bildung einen sehr hohen Stellenwert«, erklärte Parea-Geschäftsführer Thorsten Seelig. Bildung sei nicht nur der Schlüssel für das individuelle berufliche Fortkommen, sondern stärke ebenso das Selbstvertrauen der Kinder, eine innere Ressource gerade auch in Krisenzeiten, so der Parea-Geschäftsführer.

In der sich anschließenden Diskussion kam ein anderer wichtiger Aspekt zur Sprache, der die aktuelle Parea-Arbeit stark beeinflusst: »Wir erleben tagtäglich, wie verunsichert und verängstigt viele Quartiersbewohnerinnen und -bewohner durch die Krisen sind. Wir müssen viel intensiver mit den Menschen reden. Daher ist der Bedarf an Einzelbetreuung in den Quartieren immens gestiegen«, schildert Parea-Geschäftsführer Thorsten Seelig die Situation vor Ort. Wie wichtig persönliche Gespräche und tragfähige soziale Beziehungen sind, betonte auch Prof. Dr. Rita Süßmuth: »Innere Sicherheit können wir nur dadurch erreichen, dass wir über die Probleme sprechen.«

Viele weitere Projekte, Angebote und Aktionen von Parea wurden im Laufe der Tagung genannt, wie zum Beispiel die im vergangenen Jahr durchgeführten Impfkationen in Seniorenwohnanlagen von Sahle Wohnen, die Kooperation mit ambulanten Pflegediensten oder die noch ganz frische Zusammenarbeit mit der »Angehörigenschule Hamburg«, die Kurse für pflegende Angehörige anbietet. »Parea ist Sprachrohr für all jene, die Unterstützung und Förderung benötigen, und zugleich eine treibende Kraft, die zu Eigeninitiative und Selbstorganisation motiviert«, erklärte Albert Sahle, geschäftsführender Gesellschafter bei Sahle Wohnen.

Am Ende der Beiratssitzung wurde der Parlamentarische Staatssekretär Mahmut Özdemir offiziell verabschiedet. Mahmut Özdemir war seit November 2015 Mitglied des Beirats. Nach seiner Ernennung zum Staatssekretär im Innenministerium am 8. Dezember 2021 legte er das Amt nieder. Auch das langjährige Beiratsmitglied Klaus Richter, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Münsterland Ost, wurde an diesem Tag verabschiedet. Ihm folgt Peter Scholz, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Münsterland Ost, als neues Beiratsmitglied.



An der Beiratssitzung 2022 nahmen teil (von rechts nach links): Albert Sahle, Peter Scholz, Klaus Richter, Uwe Sahle, Friederich Sahle, Doris Lenk, Prof. Dr. Rita Süßmuth, Werner Sigmund, Cornelia Daume, Mahmut Özdemir, Olga Hoch, Dr. Ralf-Norbert Bartelt, Katja Kanzler und Thorsten Seelig

65.000 EURO FÜR PAREA

AMB Rheinland GmbH spendet für soziale Arbeit in Wohnquartieren

65.000 Euro hat die AMB Rheinland GmbH an die gemeinnützige soziale Dienstleistungsgesellschaft Parea gespendet. Den Scheck überreichte Geschäftsführer Dr. Kai Faßbender am vergangenen Montag, 10. Oktober, in Greven an den Parea-Geschäftsführer Thorsten Seelig.

Die AMB Rheinland GmbH ist seit vielen Jahren für Sahle Wohnen im Bereich Abfallmanagement tätig. Mit ihrer Spende bedankt sich die Firma für die langjährige gute Zusammenarbeit.

»Als Vermieter ist sich Sahle Wohnen seiner sozialen Verantwortung bewusst. Mit Unterstützung der von ihm initiierten gemeinnützigen Dienstleistungsgesellschaft Parea setzt sich das Wohnungsunternehmen aktiv für ein gutes nachbarschaftliches Zusammenleben ein. Dieses Engagement fördern wir gerne«, erklärte Dr. Kai Faßbender bei der Spendenübergabe.

Das Geld soll unter anderem Projekten zugutekommen, die das Miteinander der Generationen fördern, wie Thorsten Seelig wissen ließ: »Mit intergenerativen Freizeitangeboten wollen wir den Gemeinschaftsraum in der neuen Wohnanlage von Sahle Wohnen an der Anton-Bruchhausen-Straße in Münster zu einem nachbarschaftlichen Treffpunkt im Quartier entwickeln.«

Auch sei für weitere große Wohnanlagen die Anschaffung von Hochbeeten geplant. »Das Bepflanzen von Hochbeeten, das Pflegen und Ernten von Gemüse und Obst verbindet Jung und Alt und fördert zugleich das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung.«



"Parea-Geschäftsführer Thorsten Seelig (li.) nimmt erfreut den Spendenscheck von Dr. Kai Faßbender entgegen."

**»DIE MONATE HABEN ES EILIG.
DIE JAHRE HABEN ES EILIGER.
UND DIE JAHRZEHNTE
HABEN ES AM EILIGSTEN.
NUR DIE ERINNERUNGEN
HABEN GEDULD MIT UNS.«**

Erich Kästner

Mit der Rubrik »Rückblicke« wollen wir uns an gemeinsame Stunden erinnern und die Erinnerungen bewahren. Erinnerungen an Veranstaltungen, Menschen und Begegnungen.



Nikolausmarkt Duisburg © offenblende/Sascha



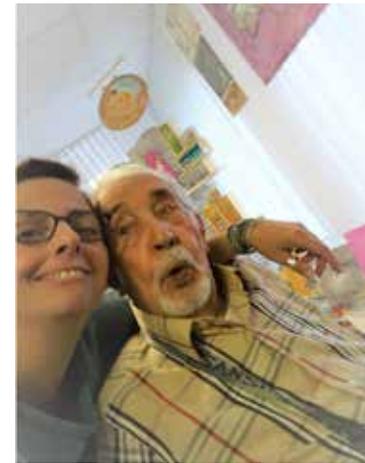
Regina Heckhoff, Adventsfeier Duisburg



Ehepaar Szymkowiak und Frau Fischer, Paulinum »In der Weststadt«, Essen



Banner zur Vernissage Paulinum »In Haarzopf«, Essen



Frau Klahölter und Herr Fischer, Bewohner der Essener Weststadt, auf der Vernissage in Haarzopf



Kürbisschnitzen »Salenium«, Duisburg-Neumühl



Halloween »Salenium«, Duisburg-Neumühl



Herr Klein, Essen-Haarzopf, Urkunde Mensch des Monats



Wandergruppe, Paulinum »In Haarzopf«, Essen



Frau Helga Senner, Oktoberfest Paulinum »An der Wickenburg«, Essen

Weihnachtsbasteln Paulinum »In Haarzopf«, Essen



Neujahrsempfang in den Hausfluren während des Lockdowns Paulinum »In Haarzopf«, Essen



Weihnachtsgruß Paulinum »In Haarzopf« und Paulinum »An der Wickenburg«, Essen



Quartierswanderung, Oberhausen



Karneval Paulinum »An der Wickenburg«, Essen



Unsere Veranstaltungen sind darauf ausgelegt, Ihnen die Möglichkeit der Kontaktpflege zu bieten, Ihnen für Sie wichtige Informationen zu geben und Sie durch die Gymnastikangebote fit für den Alltag zu halten.

Teilnehmen können alle Bewohner/innen unserer Wohnanlagen, Angehörige und alle Interessierten aus dem Freundeskreis oder der Nachbarschaft. Neben unseren regelmäßigen Veranstaltungen leisten wir auch beratende Hilfe, sprechen Sie uns an!

Bewegungsangebote

Mit unserem Bewegungsangebot »Fit in den Tag«, möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihre körperliche Aktivität zu stärken und so lange wie möglich aufrecht zu erhalten.

Im Laufe der Jahre baut unser Körper zunehmend ab. Was mit einem Zwicken beginnt, endet nicht selten im Schmerz. Unsere Muskeln bilden sich zurück und die Gelenke versteifen. Dies sind natürliche Alterserscheinungen, die aber nicht selten dazu führen, dass wir körperliche Aktivitäten vermeiden. Genau das ist der falsche Weg, denn nur, wenn wir unseren Körper und unsere Muskeln in Bewegung halten, können wir dem Abbauprozess entgegenwirken. Nicht umsonst heißt es »Wer rastet, der rostet«. Bewegung ist somit ein wichtiger Baustein, um auch im Alter fit, gesund und belastbar zu bleiben.

Unsere Bewegungsangebote werden von qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern an unterschiedlichen Standorten angeboten. Detaillierte Informationen entnehmen Sie bitte der Übersicht.

Seien Sie mit uns aktiv!

Gemeinsam essen und klönen

Das gemeinsame Essen ist mehr als eine reine Versorgung mit Nährstoffen. Es hat auch immer eine emotionale und soziale Komponente. Essen ist Genuss und eine Kontaktquelle.

Bei uns haben Sie die Möglichkeit, in Gemeinschaft zu essen, sich auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir unsere Mittags- und Frühstücksangebote planen müssen. Aus diesem Grund ist es notwendig, dass Sie sich im Vorfeld anmelden. Die Kontaktdaten der jeweiligen Mitarbeiterin vor Ort, finden Sie in der Übersicht.

Parea-Nachbarschaftstreff

In unserem wöchentlichen Nachbarschaftstreff bieten wir Ihnen ein abwechslungsreiches Angebot aus unterschiedlichen Bereichen an. Inhalte können Spielnachmittage, Ausflüge, Bastelaktionen, Gedächtnistraining und vieles mehr sein.

Detaillierte Informationen entnehmen Sie bitte den Aushängen in den Häusern oder unserer Homepage: www.parea.de

Parea-Sprechstunden

Wir haben ein Ohr für Ihre Anliegen, Wünsche und Anregungen. Nutzen Sie unsere Sprechstunde, um sich mit uns auszutauschen, sich Rat zu holen oder einfach nur zu einem kleinen Plausch.

Gerne besuchen wir Sie auch zu einem Gespräch in Ihrer Wohnung, wenn Sie es wünschen. Bitte vereinbaren Sie vorher einen Termin.



Wir erkunden das Quartier!

Wandertreff in Haarzopf!

Eine Alternative zu der wöchentlichen Sitzgymnastik im Innenraum!

Die neu gegründete Wandergruppe der Seniorenwohnanlage Paulinum »In Haarzopf«, machte sich im März auf zur ersten Wanderung durch das Quartier.

Es ist eine bunt gemischte Gruppe aus Seniorinnen und Senioren mit und ohne Rollator. Vorrangige Ziele sind hier die Bewegung und die Gemeinschaft. Beim gemeinsamen Gehen und Schauen ergeben sich die Gesprächsthemen wie von selbst.

Angeführt von Gerd Hermann, einem ortskundigen Bewohner der Wohnanlage, geht es einmal im Monat im Stadtteil Haarzopf auf Entdeckungsreise. Unsere Mitarbeiterin, Frau Andrea Sterner, begleitet die Gruppe.

Nach dieser guten Resonanz bildeten sich auch im Paulinum »Im Knappenviertel« und im Paulinum »An der Wickenburg« Wandergruppen mit den gleichen Zielen.

**»DER SINN DES REISENS IST ES,
AN EIN ZIEL ZU KOMMEN,
DER SINN DES WANDERNS IST ES,
UNTERWEGS ZU SEIN.«**

Theodor Heuss

Herrenstammtische

In einigen unserer Wohnanlagen wird diese alte Tradition wieder ins Leben gerufen. Vor allem im Ruhrgebiet erfreut sich dieses Angebot steigender Beliebtheit.

Die Herrenstammtische werden von den Teilnehmern eigenverantwortlich organisiert. Die Parea-Mitarbeiter/innen vor Ort unterstützen in der Gründungsphase, in der Bewerbung der Veranstaltung und bei organisatorischen Fragen.

Sollten Sie sich dafür interessieren, mit einigen Nachbarn ein solches Angebot in Ihrer Wohnanlage zu installieren, dann wenden Sie sich jederzeit an Ihre Parea-Mitarbeiterin vor Ort, sie wird Sie gerne dabei unterstützen.

An unsere Damen:

Lassen Sie sich von dem traditionellen Begriff »Herrenstammtisch« nicht in die Irre führen! Selbstverständlich sind auch Sie von uns angesprochen, wenn es um die Unterstützung bei der Initiierung von Interessensgruppen geht.

Sollten Sie also eine Idee haben, scheuen Sie sich nicht, uns anzusprechen.

Wir unterstützen Sie bei der Umsetzung Ihrer Ideen!

Komme als Gast und gehe als Mitglied der Parea-Gemeinschaft

Durch Gemeinschaft verschwinden Grenzen. Aus diesem Grund ist unser Angebot offen für alle, die Teil einer gelebten Nachbarschaft sein möchten und an unserem Angebot Interesse haben.

Für Interessenten an unserem Angebot in den Seniorenwohnanlagen, gibt es zwei Wege an unseren Veranstaltungen teilzunehmen:

1. **Sie kommen als Gast zu den Veranstaltungen und zahlen für die jeweilige Veranstaltung eine Teilnahmegebühr und/oder Ihren Verzehr**

oder

2. **Sie schließen einen Servicevertrag mit uns ab, werden Mitglied unserer Parea-Gemeinschaft und profitieren von folgenden Vorteilen:**

- **kostenlose Beratung**
- **kostenlose Vermittlung von benötigten Dienstleistungen**
- **kostenloses Sportangebot**
- **kostenlose Vorträge zu für Sie relevanten Themen**
- **Vergünstigungen bei Teilnehmergebühren und Verzehrkosten**
- **Teilnahme am wöchentlichen Nachbarschaftstreff**
- **kostengünstige Anmietung unserer Gemeinschaftsräume für private Feiern**

Wenn Sie regelmäßig an unserem Programm teilnehmen möchten, wäre es für Sie durchaus vorteilhaft einen Servicevertrag mit uns abzuschließen.

Sprechen Sie uns an! Gemeinsam sind wir für Sie stark!

Neue Kooperationspartnerin: »DIE ANGEHÖRIGENSCHULE«

Wenn innerhalb der Familie plötzlich eine Pflegebedürftigkeit auftritt, fühlen sich Angehörige oft hilflos und überfordert. Zum einen fordert die neue Situation sie und zum anderen sehen sie sich vor der Herausforderung, den bürokratischen Weg – vom Auftreten bis zur Anerkennung der Pflegebedürftigkeit – zu bewältigen. In diesem Zusammenhang stellen sich viele Fragen und es gilt so manche Hürde zu meistern.

Die Angehörigenschule ist eine gemeinnützige Einrichtung, die das Ziel hat, pflegenden Angehörigen den Rücken zu stärken. Sie hilft Ihnen dabei, diese Fragen zu klären und Ihnen die notwendigen Schritte aufzuweisen.

Orientierungskurs Pflege & Pflegeversicherung:

»Was tun bei Pflegebedürftigkeit? Wer soll das bezahlen?«

Ein Pflegefall in der Familie – darauf ist kaum einer wirklich vorbereitet und doch werden viele Angehörige zuhause gepflegt. In diesem Kurs vermittelt die Angehörigenschule Informationen, Tipps und Tricks für die Pflege zuhause für pflegende Angehörige und ehrenamtlich Helfende.

In diesem Halbjahr finden zu diesem Zweck folgende kostenlose Kurse in den Gemeinschaftsräumen der Parea statt:

08.03.23 Oberhausen, Paulinum »Im Knappenviertel«: 10:00-13:00 Uhr

08.03.23 Duisburg, »Salenium«: 16:00-19:00 Uhr

09.03.23 Dorsten, Paulinum »Blauer See«: 10:00-13:00 Uhr

10.03.23 Essen, Paulinum »In der Weststadt«: 10:00-13:00 Uhr

10.03.23 Mülheim, Paulinum »An der Körnerstraße«: 16:00-19:00 Uhr

Zusätzliche Informationen finden Sie unter www.angehoerigenschule.de

Vorträge von Bewohnern für Bewohner

Bei dieser Vortragsreihe führen Sie Regie!
Als lebenserfahrene Menschen haben Senioren viel erlebt und dementsprechend viele Erfahrungen gesammelt. Von dieser Erfahrung und dem damit verbundenen Wissen können wir und Ihre Nachbarn profitieren.

Die Themen sind so vielfältig wie Sie und Ihre Nachbarschaft und es finden sich viele Experten unter Ihnen, die uns einiges zu unterschiedlichen Themen erzählen können.

Gerne würden wir diese Vortragsreihe in weiteren Anlagen fortsetzen. Wenn also auch Sie zu einem bestimmten Thema Wissen und/oder Erfahrungen angesammelt haben, dann setzen Sie sich mit Ihrer Parea-Mitarbeiterin vor Ort in Verbindung. Wir helfen Ihnen bei der Planung und Umsetzung Ihres Vortrags.

Den Anfang machen in diesem Jahr folgende Anlagen:

Dienstag, 21.03.2023 Paulinum »An der Wickenburg«;
Beginn 14:30 Uhr

Mittwoch, 22.03.2023 Paulinum »Im Knappenviertel«;
Beginn 14:00 Uhr

Freitag, 24.03.2023 Paulinum »In Haarzopf«;
Beginn 14:30 Uhr

Details entnehmen Sie bitte den Aushängen.

Informatives von den Pflegeprofis

Das Thema Pflege ist ein weit umfassendes Gebiet, welches ständig im Wandel ist. Ob es um neue Pflegetechniken, neue Pflegegesetze oder neue Formen der Unterbringung für Pflegebedürftige geht, alles unterliegt einer ständigen Anpassung und ist für den Laien nicht immer leicht zu überblicken.

Aus diesem Grund freuen wir uns, Ihnen die Vorträge rund um das Thema »Pflege« unserer neuen Kooperationspartner – neben den Wohnanlagen in Essen, auch in Lüdenscheid und Duisburg – vorhalten zu können.

Hier werden Sie direkt vom Fachpersonal aufgeklärt und können zudem noch deren Unterstützung in allen pflegerelevanten Themen und Anträgen in Anspruch nehmen.

Die Themen der Vorträge werden Ihnen frühzeitig über Aushänge an den Infotafeln bekannt gegeben. Es besteht für Sie auch die Möglichkeit, sich im Vorfeld auf unserer Homepage www.parea.de über die Inhalte zu informieren.

Vortrag des Pflegedienstes »van der Wulp«
Mittwoch, 11.01.2023, Dorsten, Paulinum »Blauer See«
Beginn: 10:00 Uhr

Vortrag des Pflegedienstes »Mani«
Mittwoch, 08.02.2023, Lüdenscheid, Paulinum »im Sternhaus«
Beginn: 15:00 Uhr



Für müde Füße

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang durchs Leben. Aus diesem Grund ist es wichtig, auf sie zu achten und sie zu pflegen.

Frau Triller, Podologin im Quartier, hat eine ganze Menge Tipps und Ratschläge für Sie parat, wenn es um die richtige Pflege Ihrer Füße geht.

Wir laden Sie herzlichst dazu ein, diesen Vortrag zu besuchen und sich in geselliger Runde zu informieren.

»Für müde Füße ist jeder Weg zu lang.«

(Georg Büchner)

Termin:

Duisburg, »Salenium«: Freitag, 03.02.2023

Beginn: 14:30 Uhr

Dorstener Taschengeldbörse

Der Seniorenbeirat in Dorsten organisiert unter dem Stichwort »Taschengeldbörse« ein Angebot für Seniorinnen und Senioren, bei dem Jugendliche kleinere Tätigkeiten in Ihrem Haushalt erledigen. Es geht um Hilfen in Haus und Garten, wie zum Beispiel Rasen mähen, Einkaufen oder auch mal eine gewaschene Gardine aufzuhängen.

Die Jugendlichen erhalten für ihre Tätigkeit eine Entlohnung von mindestens 5 EUR pro Stunde.

(Quelle: Taschengeldbörse - Seniorenbeirat Dorsten /seniorenbeirat-dorsten.de/)

Durch dieses Angebot können Seniorinnen und Senioren unterstützt und entlastet werden, die Jugendlichen ihr Taschengeld aufbessern und gleichzeitig wird der intergenerative Kontakt gefördert.

Die Taschengeldbörse stellt sich im Paulinum »Blauer See« vor.

Termin: Mittwoch 24.05.2023

Neben unseren regelmäßigen Angeboten und den Vorträgen bieten wir Ihnen Sonderveranstaltungen an. Das Angebot kann von Anlage zu Anlage variieren und ist an den Interessen der Bewohner/innen ausgerichtet.

Sollten Sie beim Durchblättern des Heftes auf eine Veranstaltung stoßen, die Ihr Interesse weckt, aber in Ihrer Anlage nicht angeboten wird, so zögern Sie nicht, Ihre zuständige Parea-Mitarbeiterin vor Ort darauf aufmerksam zu machen. Wir haben stets ein offenes Ohr für Ihre Wünsche und Anregungen.

Alternativ haben Sie natürlich auch hier die Möglichkeit, sich für die Veranstaltung in der jeweiligen Wohnanlage anzumelden.

Wir freuen uns über jede/n weitere/n Besucher/in. Werden Sie aktiv und beleben somit unsere Gemeinschaft.

Neujahrsempfänge

Gemeinsam mit Ihnen das neue Jahr zu begrüßen, ist mittlerweile Tradition in den von uns betreuten Wohnanlagen.

Dazu findet in allen unseren Anlagen ein Neujahrsempfang statt. Die Empfänge sind unterschiedlich ausgerichtet und richten sich nach den individuellen Vorlieben der dort ansässigen Bewohner/innen.

Kommen Sie dazu und starten Sie mit uns ins neue Jahr!

Essen, Paulinum »In Haarzopf«, Dienstag, 03.01.2023, 11:00 Uhr

Dorsten, Paulinum »Blauer See«, Dienstag, 03.01.2023, 14:00 Uhr

Lüdenscheid, Paulinum »Im Sternhaus«, Dienstag, 03.01.2023, 15:00 Uhr

Mülheim, Paulinum »An der Körnerstraße«, Mittwoch, 04.01.2023, 10:00 Uhr

Oberhausen, Paulinum »Im Knappenviertel«, Mittwoch, 04.01.2023, 14:00 Uhr

Essen, Paulinum »In der Weststadt«, Donnerstag, 05.01.2023, 11:00 Uhr

Essen, Paulinum »An der Wickenburg«, Freitag, 06.01.2023, 11:00 Uhr

Duisburg, »Salenium«, Mittwoch, 11.01.2023, 14:00 Uhr



26 Sonderveranstaltungen

Karneval

Über die Bedeutung und Entstehung von Karneval gibt es einige unterschiedliche Theorien.

Eine davon besagt, dass es sich beim Karneval um ein ursprünglich heidnisches Fest handelt, mit dem der Übergang vom Winter in den Frühling gefeiert wurde. Bei den Festen wurden die übrig gebliebenen Reste aus dem Wintervorrat gegessen, um zu vermeiden, dass Sie während der Fastenzeit verderben.

Mit den Kostümen und Masken, wollte man die Geister des Winters vertreiben. Vorräte aus dem Winter werden Sie in unseren Karnevalsveranstaltungen wohl nicht finden. Dafür aber eine ausgelassene Stimmung mit unterhaltsamen Programmpunkten und mit Sicherheit auch dem ein oder anderen Snack.

Ob Alaaf oder Helau, ob mit Kostüm oder ohne, wir freuen uns auf eine gemeinsame jecke Zeit mit Ihnen!

Essen, Paulinum »In Haarzopf«, Dienstag, 14.02.2023, 14:30 Uhr

Dorsten, Paulinum »Blauer See«, Montag, 20.02.2023, 10:00 Uhr

Lüdenscheid, Paulinum »Im Sternhaus«, Mittwoch, 15.02.2023, 15:00 Uhr

Mülheim, Paulinum »An der Körnerstraße«, Mittwoch, 15.02.2023

Oberhausen, Paulinum »Im Knappenviertel«, Mittwoch, 15.02.2023, 14:00 Uhr

Essen, Paulinum »In der Weststadt«, Montag, 20.02.2023, 14:30 Uhr

Essen, Paulinum »An der Wickenburg«, Dienstag, 14.02.2023, 14:30 Uhr

Duisburg, »Selenium«, Montag, 20.02.2023, 10:30 Uhr

Sonderveranstaltungen 27

Modemobil

Modemobil ist seit Jahren ein fester Programmpunkt in vielen Seniorenwohnanlagen der Parea.

Das Konzept des Anbieters ist der Verkauf von attraktiver, passgenauer Mode – und zwar direkt in den Senioreneinrichtungen vor Ort. Schnell wird der Gemeinschaftsraum zum Verkaufsraum und Laufsteg zugleich.

Anwesende Gäste können sich freiwillig als Model zur Verfügung stellen und so zu einem unterhaltsamen Event beitragen. Der Vorteil dieser Veranstaltung ist, dass Sie eine stressfreie Shoppingtour in geselliger Runde, bei einer Tasse Kaffee und netten Menschen genießen können, ohne dafür Ihr Haus verlassen zu müssen.

Wenn Sie also der Meinung sind, dass Ihr Kleiderschrank mal wieder etwas frischen Wind gebrauchen könnte oder Sie einfach nur Lust auf ein unterhaltsames Modeevent haben, dann seien Sie dabei.

Stöbern Sie in dem Angebot und lassen Sie sich von der aktuellen Kollektion inspirieren!

Dorsten, Paulinum »Blauer See«, Dienstag, 04.04.2023, 14:00 Uhr

Essen, Paulinum »In Haarzopf«, Freitag, 10.03.2023, 10:00 Uhr

Essen, Paulinum »In der Weststadt«, Montag, 06.03.2023, 14:30 Uhr

Essen, Paulinum »An der Wickenburg«, Freitag, 10.03.2023, 14:00 Uhr

Lüdenscheid, Paulinum »Im Sternhaus«, Montag, 07.03.2023, 10:00 Uhr



Osterveranstaltungen

Ob Osterfrühstück, Osterbrunch oder Ostercafé unsere Veranstaltungen zu Ostern sind ein fester jährlicher Bestandteil unseres Angebots.

Wir nutzen das Fest, um in der Gemeinschaft zusammen zu kommen und uns bewusst an ihr zu erfreuen.

Auch die Vorbereitungen auf dieses Fest, wie Backen oder Eier gestalten, sind immer mit viel Freude verbunden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und Ihre Unterstützung bei den Vorbereitungen!

Weitere individuelle Sonderveranstaltungen entnehmen Sie bitte den folgenden Veranstaltungsübersichten der einzelnen Standorte.

Grill-und Sommerfeste

Den Sommer begrüßen wir in vielen Anlagen traditionell mit einem Sommerfest, bei dem auch das Grillen nicht fehlen darf.

Dazu findet in allen unseren Anlagen ein Fest statt. Die Feste werden unterschiedlich ausgerichtet und richten sich nach den individuellen Vorlieben der dort ansässigen Bewohner/innen.

Kommen Sie dazu und genießen Sie mit uns die Sonnenseiten des Sommers!

Alles Theater

Im letzten Jahr war das AaltoMobil, mit seinen mobilen Produktionen, bereits in unseren Essener Seniorenwohnanlagen Paulinum »In Haarzopf« und dem Paulinum »An der Wickenburg« sowie dem Oberhausener Paulinum »Im Knappenviertel« zu Besuch.

In diesem Jahr kommt das AALTO MOBIL in unsere Wohnanlage Paulinum »Blauer See« nach Dorsten und verwandelt unseren Gemeinschaftsraum in ein kleines privates Theater.

Die Idee der Theater und Philharmonie Essen (TUP) ist es, mit dem Projekt »AaltoMobil« Musik-Produktionen für Seniorenheime, Hospize, Krankenhäuser, Justizvollzugsanstalten und Schulen anzubieten. Künstler*innen verlassen mit mobilen Auftritten und Workshops das Theater und sprechen vorrangig ein Publikum an, das aus unterschiedlichen Gründen nicht in der Lage ist, eigenständig in das Theater oder den Konzertsaal zu kommen.

Mit »AaltoMobil« kommt die TUP einmal mehr der politischen Forderung nach kultureller Teilhabe für alle nach.

Angehörige und Freunde unserer Bewohner/innen sind ebenfalls herzlich eingeladen.



(Quelle: <https://www.theater-essen.de/oper/aaltomobil/projekt/>)



Kleidertauschbörse

Lust auf ein neues nachhaltiges Outfit? Dann machen Sie mit bei unserer Kleider-tauschbörse!

Kleidungsstücke zu tauschen, ist gut für die Umwelt und für Ihren Geldbeutel.

Wie funktioniert eine Kleidertauschbörse?

- 1. Jede/r darf so viele Kleidungsstücke zum Tausch mitbringen, wie sie/er möchte.
Bitte bieten Sie nur Kleidungsstücke zum Tausch an, die Sie selbst auch noch tragen würden.**
- 2. Die Anzahl der Teile, die mitgebracht werden, entsprechen auch der Anzahl der neuen Stücke, die Sie wieder mit nach Hause nehmen dürfen.
Sie erhalten dazu bei der Abgabe der Kleidung ein Kärtchen mit der entsprechenden Anzahl der Stücke.**
- 3. Die zum Tausch angebotenen Kleidungsstücke können Sie im Vorfeld bei Ihrer Parea-Mitarbeiterin vor Ort abgeben.
Dort werden sie mit einer für Sie vorgemerkten Zahl versehen, so dass nicht getauschte Teile ihren Weg zurück zum Besitzer finden.**

Sollten Sie keine Kleidung zum Tausch anbieten können, ist das kein Problem. Gegen eine Kuchenspende erhalten Sie von uns ein Kärtchen, womit Sie sich 4 Kleidungsstücke aussuchen können.

Termine:

Dorsten, Paulinum »Blauer See«: Mittwoch, 10.05.2023

Duisburg, »Salenium«: Freitag, 28.04.2023

Essen, Paulinum »In der Weststadt«: Montag, 24.04.2023

Oberhausen, »Friedrich-Karl-Straße«: Dienstag, 25.04.2023

Frühlingsfeste mit Flohmarkt

In diesem Jahr heißen wir in einigen unserer Anlagen, den Frühling mit einem Frühlingsfest willkommen. Neben leckeren Snacks und Getränken wird es auf den Festen auch einen Flohmarkt geben.

Hier haben Sie die Möglichkeit, Dinge, die sie beim Frühjahrsputz aussortiert haben und die eigentlich zu schade zum Entsorgen sind, anzubieten und ihnen somit ein neues Zuhause zu verschaffen.

Interessierte Bewohner/innen aus anderen Anlagen sowie Freunde und Angehörige sind selbstverständlich herzlich eingeladen, an dem Fest mitzuwirken oder die Veranstaltung als Gast zu besuchen. Kommen Sie dazu und klönen, handeln und schlemmen Sie in Gesellschaft Ihrer Nachbarn und Freunde! Die Tische für die Stände sind kostenlos.

Wir bitten um Anmeldung bei unserer Kollegin

Andrea Sterner

Mobil: 0151 16246351

Mail: andrea.sterner@parea.de

Termine:

Freitag, 17.03.2023, 14:30 Uhr
Haarzopfer Frühlingsfest und Flohmarkt
Auf'm Bögel 13 a, 45149 Essen

Dienstag, 14.03.2023, 14:30 Uhr
Frühlingsfest mit Flohmarkt an der Wickenburg
Wickenburgstraße 25, 45147 Essen

Mittwoch, 15.03.2023, 14:00 Uhr
Frühlingsfest mit Flohmarkt im Knappenviertel
Uhlandstraße 110, 46047 Oberhausen

Ausflüge

Warum in die Ferne reisen, wenn das Gute oft so nah ist.

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir kleine Tagesausflüge in die nähere Umgebung unternehmen.

Ausflugsziele sind:

Besichtigung der Brauerei Stauder

Mai 2023, Paulinum »In der Weststadt«

Genauere Informationen entnehmen Sie bitte den Aushängen.

Ausflug zur Gruga

Donnerstag 15.06.2023, Paulinum »In der Weststadt«

Genauere Informationen entnehmen Sie bitte den Aushängen.
Vorherige Anmeldung notwendig!

»UM ZU BEGREIFEN, DASS DER HIMMEL ÜBERALL BLAU IST, BRAUCHT MAN NICHT UM DIE WELT ZU REISEN.«

Johann Wolfgang von Goethe

Rikschafahrt um den »Blauen See«

Der »Blaue See« in Holsterhausen ist nicht nur Namensgeber des nahegelegenen Paulinums in Dorsten, in diesem Jahr wird er auch zum Ausflugsziel für eine besondere Veranstaltung. Dabei handelt es sich um eine Fahrt mit einer elektrischen Fahrrad-Rikscha.

Die gemeinnützige Gesellschaft »Dorstener Arbeit« baut gebrauchte Fahrräder zu Elektro-Rikschas um und bietet diese als besondere Transportmittel für ältere und hilfsbedürftige Personen an.

Die Seniorinnen und Senioren können den »Blauen See« aus einer ganz neuen Perspektive erleben und die Gesellschaft eines Nachbarn auf dem Ausflug genießen.

Anschließend findet der Tag bei Kaffee und Kuchen, im direkt am See gelegenen Restaurant, einen runden Abschluss.

Rikschafahrt um den Blauen See

Mittwoch 14.06.2023

14:00 Uhr



In dieser Rubrik werden wir Ihnen künftig engagierte Bewohner aus unterschiedlichen Seniorenwohnanlagen vorstellen.

Ihre Nachbarschaft ist so vielfältig und hat so viele interessante Geschichten zu erzählen, dass wir diese Rubrik bestimmt lange fortführen werden.

Heute möchten wir Ihnen gerne Herrn Fischer vorstellen.

Herr Fischer ist seit 2001 Bewohner des Paulinums »In der Weststadt«. Gemeinsam mit seiner Ehefrau, Juliane Fischer, ist er damals hier eingezogen. Er ist ein Essener Kind, sodass er sich in der Weststadt gleich heimisch gefühlt hat.



Dieses heimische Gefühl ermöglicht er – durch sein handwerkliches Geschick – auch den Vögeln rund um die Weststadt. Seine selbstgestalteten Vogelhäuser findet man an so mancher Ecke in der Wohnanlage und sie erfreuen Vögel und Bewohner/innen gleichermaßen.

Heute ist Herr Fischer stolze 95 Jahre alt. Mit dem Werkeln klappt es nicht mehr so ganz, aber als einer der Gründerväter des wöchentlichen Stammtisches, lässt er es sich nicht nehmen, regelmäßig bei seinen »Kumpels vom Stammtisch« vorbeizuschauen.



Essen Weststadt

36

Regelmäßige Termine

jeden
Montag

Parea-Sprechstunde

13:30-14:00 Uhr

Wir haben ein offenes Ohr für Sie und Ihre Anliegen!

Parea-Nachbarschaftstreff und Männerstammtisch

14:30-17:00 Uhr

jeden 2.
Montag

Bingo im Rahmen des Nachbarschaftstreffs

14:30-17:00 Uhr

jeden
Donnerstag

Fit in den Tag

09:30-10:30 Uhr

Starten Sie mit unserem Gymnastikangebot fit in den Tag!

Kaffeeklön am Vormittag

10:30-11:30 Uhr

Parea-Sprechstunde

11:45-12:15 Uhr

Nachbarschaftscafé

14:00-16:00 Uhr

Café von Nachbarn für Nachbarn!

jeden 1.
Donnerstag

Gemeinsames Frühstück

09:30-11:30 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

(Ausnahme im
April)

Essen Weststadt

37

Sonderveranstaltungen

Donnerstag
05.01.

Neujahrsbrunch

11:00-13:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Montag
20.02.

Rosenmontagscafé mit Heringsstipp

14:30-17:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Montag
06.03.

Modemobil

14:30-16:30 Uhr

Freitag
10.03.

DIE ANGEHÖRIGENSCHULE – Orientierungskurs:

»Was tun bei Pflegebedürftigkeit?«

10:00-13:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Bitte beachten Sie die Aushänge.

Donnerstag
13.04.

Osterfrühstück

09:30-11:30 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Montag
24.04.

Kleidertauschbörse

14:30-17:00 Uhr

Essen Weststadt

38

Sonderveranstaltungen

Mai
2023

Terminankündigung: Mai 2023

Besichtigung der Brauerei Stauder

Genauere Informationen entnehmen Sie bitte den Aushängen.

Donnerstag
15.06.

Ausflug zur Gruga

Genauere Informationen entnehmen Sie bitte den Aushängen.

IHRE PAREA-MITARBEITERIN VOR ORT:



Anja Sudau

Mobil: 0175 723 82 36

Mail: anja.sudau@parea.de

Paulinum »In der Weststadt«
Kurt-Jooss-Straße 7, 45127 Essen

Essen Haarzopf

39

Regelmäßige Termine

jeden
Dienstag

Fit in die Woche

10:00-11:00 Uhr

kostenpflichtig für externe Besucher/innen

Kaffeeklön zum Wochenstart

11:00-12:00 Uhr

Parea-Sprechstunde

12:00-12:30 Uhr

Wir haben ein Ohr für Sie und Ihre Anliegen!

jeden
Freitag

Parea-Sprechstunde

13:30-14:00 Uhr

Wir haben ein Ohr für Sie und Ihre Anliegen!

Parea-Nachbarschaftstreff

14:30-16:30 Uhr

an folgenden
Dienstagen

Gemeinsames Frühstück

17.01., 20.06.

10:00-12:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Wir erkunden das Quartier

21.03., 25.04., 23.05., 27.06.

10:00-11:00 Uhr

an folgenden
Freitagen

Bingo

20.01., 24.02., 14.04., 19.05., 23.06.

14:30-16:30 Uhr

Essen Haarzopf

40

Sonderveranstaltungen

Dienstag
03.01.

Neujahrsempfang mit Jahresrückblick

11:00 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Freitag
03.02.

Bastelnachmittag

14:30-16:30 Uhr
Wir basteln Tischdekoration.

Vorherige Anmeldung notwendig!

Freitag
10.02.

Kinonachmittag

14:30-16:30 Uhr

Dienstag
14.02.

Karneval in Haarzopf

14:30 Uhr

Freitag
10.03.

Modemobil

10:00 Uhr

Freitag
17.03.

Haarzopfer Frühlingsfest und Flohmarkt

14:30 Uhr

Freitag
24.03.

Vortrag von Bewohnern für Bewohner

14:30 Uhr
Details entnehmen Sie bitte den Aushängen.

Freitag
31.03.

Gemeinsam kochen und schlemmen

14:30-16:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Essen Haarzopf

41

Sonderveranstaltungen

Dienstag
11.04

Osterfrühstück

10:00 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Freitag
21.04.

Malkurs

14:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Freitag
28.04.

Haarzopfer Waffelstübchen

14:30-16:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Freitag
05.05.

Eiscafé im Parea-Nachbarschaftstreff

14:30-16:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Freitag
12.05.

Heringsstipp

14:30-16:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Freitag
16.06.

Haarzopfer Sommerfest

14:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

IHRE PAREA-MITARBEITERIN VOR ORT:



Andrea Sterner

Mobil: 0151 16 24 63 51

Mail: andrea.sterner@parea.de

Paulinum »In Haarzopf«

Auf'm Bögel 13a, 45149 Essen

Essen Wickenburg

42

Regelmäßige Termine

jeden
Dienstag

Parea-Sprechstunde

13:30-14:00 Uhr

Wir sind für Sie da! Sprechen Sie uns an!

Parea-Nachbarschaftstreff

14:30-16:30 Uhr

jeden
Freitag

Parea-Sprechstunde

11:00-11:30 Uhr

Fit in den Tag

09:30-11:00 Uhr

Kostenpflichtig für externe Besucher/innen

Kaffeeklön zum Wochenende

11:00-12:00 Uhr

Parea-Sprechstunde

12:00-12:30 Uhr

Wir sind für Sie da! Sprechen Sie uns an!

Essen Wickenburg

43

Regelmäßige Termine

an folgenden
Dienstagen

Bastelnachmittag

14:30-16:30 Uhr

31.01., 06.06.

Wir basteln Tisch- und Frühjahrsdekoration.

Vorherige Anmeldung notwendig!

Bingo

14:30-16:30 Uhr

17.01., 21.02., 11.04., 23.05., 20.06

an folgenden
Freitagen

Wir erkunden das Quartier

10:00-11:00 Uhr

24.03., 28.04., 19.05., 30.06.

IHRE PAREA-MITARBEITERIN VOR ORT:



Andrea Sterner

Mobil: 0151 16 24 63 51

Mail: andrea.sterner@parea.de

Paulinum »An der Wickenburg«

Wickenburgstraße 25, 45147 Essen

Essen Wickenburg

44

Sonderveranstaltungen

Freitag
06.01.

Neujahrsempfang mit Jahresrückblick

11:00 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Dienstag
07.02.

Kinonachmittag

14:30-16:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Dienstag
14.02.

Karneval in der Wickenburg

14:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Dienstag
14.03.

Frühlingsfest mit Flohmarkt an der Wickenburg

14:30 Uhr

Dienstag
21.03.

Vortrag von Bewohnern für Bewohner

14:30 Uhr
Details entnehmen Sie bitte den Aushängen.

Dienstag
28.03.

Gemeinsam kochen und schlemmen

14:30-16:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Freitag
10.04.

Modemobil

14:00 Uhr

Freitag
14.04.

Osterfrühstück

Vorherige Anmeldung notwendig!

Details entnehmen Sie bitte den Aushängen.

Essen Wickenburg

45

Regelmäßige Termine

Freitag
18.04.

Malkurs

14:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Dienstag
25.04.

Waffelstübchen

14:30-16:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Dienstag
02.05.

Eiscafé im Parea-Nachbarschaftstreff

14:30-16:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Dienstag
09.05.

Heringsstipp

14:30-16:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Dienstag
13.06.

Sommerfest in der Wickenburg

14:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

IHRE PAREA-MITARBEITERIN VOR ORT:



Andrea Sterner

Mobil: 0151 16 24 63 51

Mail: andrea.sterner@parea.de

Paulinum »An der Wickenburg«
Wickenburgstraße 25, 45147 Essen

jeden
Montag

Parea-Sprechstunde

09:15-09:45 Uhr

Wir sind für Sie da! Sprechen Sie uns an!

Fit in die Woche

10:00-11:00 Uhr

Starten Sie mit unserer Sitzgymnastik für Senioren fit in die Woche!

Kaffeeklön zum Wochenstart

11:00-12:30 Uhr

Kommen Sie vorbei und tauschen Sie sich, bei einer Tasse Kaffee, mit Ihren Nachbarn aus.

jeden
Dienstag

Frühstückscafé

09:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

IHRE PAREA-MITARBEITERIN VOR ORT:



Anja Sudau

Mobil: 0175 723 82 36

Mail: anja.sudau@parea.de

»Selenium«

Otto-Hahn-Straße 8, 47167 Duisburg

jeden
Mittwoch

Parea-Sprechstunde

12:00-12:30 Uhr

Wir sind für Sie da! Sprechen Sie uns an!

Gemeinsamer Mittagstisch

12:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Parea-Nachbarschaftstreff

14:30-16:30 Uhr

Abwechslungsreiches Angebot am Nachmittag. Vorschläge und Wünsche nehmen wir gerne entgegen und berücksichtigen diese in unserer Planung.

jeden ersten
Mittwoch

Bingo im Parea-Nachbarschaftstreff

Start am 01.02.2023

14:30-16:30 Uhr

jeden
Donnerstag

Frühstückscafé

09:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

jeden
Freitag

Offenes Café

14:30-17:00 Uhr

**Mittwoch
11.01.**

Neujahrsempfang

14:00-16:00 Uhr

Starten Sie mit uns und Ihren Nachbarn ins neue Jahr!

Für das obligatorische Glas Sekt zum neuen Jahr und kleine Snacks ist gesorgt!

Anmeldung bis zum 09.01.2023 notwendig!

**Freitag
03.02.**

Vortrag der Podologin Frau Triller

14:30 Uhr

**Montag
20.02.**

Rosenmontag-Brunch

10:30-12:30 Uhr

Anmeldung bis zum 15.02.2023 notwendig!

**Mittwoch
08.03.**

DIE ANGEHÖRIGENSCHULE – Orientierungskurs: »Was tun bei Pflegebedürftigkeit?«

16:00-19:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!
Bitte beachten Sie die Aushänge.

**Mittwoch
29.03.**

Kleidertauschbörse

13:00-16:30 Uhr

**Mittwoch
12.04.**

Ostercafé

ab 14:30 Uhr

Anmeldung bis zum 11.04.2023 notwendig!

**Mittwoch
03.05.**

Wir begrüßen den Mai ...

12:00 Uhr

... mit Flammkuchen und Maibowle im Rahmen des gemeinsamen Mittagstisches mit anschließendem Erzählcafé, ab 13:00 Uhr und Bingo, ab 14:30 Uhr – rund um den Mai.

Anmeldung für den Mittagstisch bis zum 28.04.2023 notwendig!

**Mittwoch
28.06.**

Eiscafé für »Jung und Alt« im Parea Nachbarschaftstreff

14:30 Uhr

Anmeldung bis zum 26.06.2023 notwendig!

**Dienstag
24.01.**

Workshop »Schneekugel«

ab 16:00 Uhr

Anmeldung bis zum 19.01.2023 notwendig!



**Dienstag
14.02.**

Workshop »Venezianische Maske«

ab 16:00 Uhr

Anmeldung bis zum 07.02.2023 notwendig!

Seid dabei und gestaltet eure individuelle Maske pünktlich zu Karneval. Diese findet ihr auf keiner Karnevalsparty ein zweites Mal. Versprochen!

Es werden fertige Rohlinge gestaltet.



**Dienstag
28.03.**

Osterwerkstatt

Ab 16:00 Uhr

Anmeldung bis zum 21.03.2023 notwendig!



**Dienstag
09.05.**

Wir basteln für den Muttertag

ab 16:00 Uhr

Anmeldung bis zum 02.05.2023 notwendig!

**Mittwoch
28.06.**

Eiscafé für »Jung und Alt« im Parea Nachbarschaftstreff

14:30 Uhr

Anmeldung bis zum 26.06.2023 notwendig!





Oberhausen Knappenviertel

52

Sonderveranstaltungen

jeden
Montag

Fit in die Woche

09:30-10:30 Uhr
Kostenpflichtig für externe Besucher/innen

Kaffeerunde zum Wochenstart

10:45-11:45 Uhr

Parea-Sprechstunde

12:00-12:30 Uhr
Wenn Sie wünschen, ist es auch möglich, dass wir Sie zu einem Gespräch in Ihrem Zuhause aufsuchen. Bitte vereinbaren Sie hierzu einen Termin.

an folgenden
Montagen

Wir erkunden das Quartier

20.03., 24.04., 22.05., 26.06.
10:00-11:00 Uhr

Gemeinsames Frühstück

16.01., 19.06.
10:00-12:00 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

jeden
Mittwoch

Parea-Sprechstunde

11:00-12:00 Uhr

Parea-Nachbarschaftstreff

14:30-16:30 Uhr

an folgenden
Mittwochen

Bingo im Parea-Nachbarschaftstreff

18.01., 22.02., 12.04., 24.05., 21.06.
14:30-16:30 Uhr



Oberhausen Knappenviertel

53

Sonderveranstaltungen

Mittwoch
04.01.

Neujahrsempfang mit Jahresrückblick

14:00 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Mittwoch
01.02.

Bastelnachmittag

14:00-16:00 Uhr
Wir basteln Tischdekoration.

Vorherige Anmeldung notwendig!

Mittwoch
08.02.

Kinonachmittag

14:00-16:00 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Mittwoch
15.02.

Karneval im Knappenviertel

14:00 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Mittwoch
08.03.

**DIE ANGEHÖRIGENSCHULE – Orientierungskurs:
»Was tun bei Pflegebedürftigkeit?«**

10:00-13:00 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!
Bitte beachten Sie die Aushänge.

Mittwoch
15.03.

Frühlingsfest und Flohmarkt im Knappenviertel

14:00 Uhr
Details entnehmen Sie bitte den Aushängen.

Oberhausen Knappenviertel

54

Sonderveranstaltungen

Mittwoch
22.03.

Vortrag von Bewohnern für Bewohner

14:00 Uhr

Details entnehmen Sie bitte den Aushängen.

Mittwoch
29.03.

Gemeinsam kochen und schlemmen

14:00-16:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Montag
17.04.

Osterfrühstück

10:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Mittwoch
19.04.

Malkurs

14:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Mittwoch
26.04.

Waffelstübchen

14:00-16:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Oberhausen Knappenviertel

55

Sonderveranstaltungen

Mittwoch
03.05.

Eiscafé im Parea-Nachbarschaftstreff

14:00-16:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Mittwoch
10.05.

Heringsstipp

14:00-16:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Mittwoch
14.06.

Sommerfest im Knappenviertel

14:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

IHRE PAREA-MITARBEITERIN VOR ORT:



Andrea Sterner

Mobil: 0151 16 24 63 51

Mail: andrea.sterner@parea.de

Paulinum »Im Knappenviertel«

Uhlandstraße 110, 46047 Oberhausen

Mittwoch
oder Freitag

Gemeinsam kochen im Parea-Nachbarschaftstreff

11.01., 13.01., 25.01., 08.02., 22.02., 15.03., 22.03., 19.04.,
21.04., 05.05., 10.05., 09.06., 14.06.

12:00-14:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Gemeinsames Frühstück

03.02., 03.03., 03.05., 02.06.

10:00-12:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Bingo

27.01., 24.02., 31.03., 28.04., 26.05., 30.06.

15:00-17:00 Uhr

Kaffeeklön

08.03., 12.04., 26.05.

15:00-17:00 Uhr

IHRE PAREA-MITARBEITERIN VOR ORT:



Doris Hämisch

Mobil: 0157 38 96 09 74

Mail: doris.haemisch@parea.de

Paulinum »An der Körnerstraße«

Körnerstraße 7, 45470 Mülheim

Mittwoch
04.01.

Neujahrsfrühstück

10:00-12:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Mittwoch
15.02.

Karnevalsquatsch in der Körnerstraße

Vorherige Anmeldung notwendig!

Bitte beachten Sie die Aushänge.

Freitag
10.03.

DIE ANGEHÖRIGENSCHULE – Orientierungskurs:

»Was tun bei Pflegebedürftigkeit?«

16:00-19:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Bitte beachten Sie die Aushänge.

Mittwoch
05.04.

Osterfrühstück

10:00-12:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Mittwoch
21.06.

Wir eröffnen die Grillsaison

12:00-15:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Mittwoch
10.08.

Terminankündigung – bitte vormerken:

Sommerfest

12:00-14:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Katholische Messe

16.01., 20.02., 20.03., 17.04., 15.05., 12.06.
10:00 Uhr

Waffelstube

30.01., 27.02., 2.03., 24.04., 22.05., 26.06.
15:30-17:30 Uhr

Kaffeestübchen

02.01., 16.01., 06.02., 20.02., 06.03., 20.03., 03.04., 17.04.,
15.05., 05.06., 19.06.
15:30-17:30 Uhr

jeden
Dienstag

Fit in den Tag

10:00-11:00 Uhr
Kurs für Anfänger/innen oder in der Mobilität
eingeschränkte Seniorinnen und Senioren

Gedächtnistraining und Spielenachmittag im Wechsel

15:00 Uhr

jeden 1.
Mittwoch

Evangelischer Gottesdienst

04.01., 01.02., 01.03., 05.04., 03.05., 07.06.
10:00 Uhr

Lesekreis

04.01. 01.02. 01.03. 05.04. 03.05. 07.06.
15:00-16:00 Uhr

an folgenden
Mittwochen

Erzählcafé

18.01., 15.02., 15.03., 19.04., 17.05., 21.06.
15:00 Uhr

Gemeinsames Frühstück

18.01., 15.02., 15.03., 19.04., 17.05., 21.06.
09:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Spielenachmittag

25.01. 08.02. 22.03. 26.04. 31.05. 28.06.
15:00 Uhr

jeden
Donnerstag

Fit in den Tag

09:30 Uhr
Kostenpflichtig für externe Besucher/innen

Gemeinsamer Mittagstisch

12:00 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

jeden
Freitag

Marktklön

08:00 Uhr

Herrenstammtisch

ab 10:00 Uhr

Eintopfessen

11:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Singkreis

14:00 Uhr

**Dienstag
03.01.**

Neujahrsempfang

14:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

**Mittwoch
11.01.**

Vortrag des Pflegedienstes van der Wurp

10:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

**Montag
23.01.**

Quiz mit Pfiff

10:00 Uhr

**Montag
20.02.**

Rosenmontagsquatsch

10:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

**Mittwoch
22.02.**

Heringsstippessen

12:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

**Donnerstag
09.03.**

DIE ANGEHÖRIGENSCHULE – Orientierungskurs:

»Was tun bei Pflegebedürftigkeit?«

10:00-13:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Bitte beachten Sie die Aushänge.

**Mittwoch
29.03.**

Osterbasteln

10:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

**Dienstag
04.04.**

Modemobil

14:00 Uhr

**Mittwoch
12.04.**

Ostercafé

14:00 Uhr

**Mittwoch
27.04.**

Theater Aalto Mobil

14:00 Uhr

Mittwoch
10.05.

Kleidertauschbörse

10:00 Uhr

Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite ...
und zeitnah in den Aushängen

Mittwoch
24.05.

Dorstener Taschengeldbörse

Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite ...
und zeitnah in den Aushängen

Mittwoch
14.06

Rikschafahrt um den Blauen See

14:00 Uhr

Mittwoch
29.06.

Peter und Paul Sommerfest

10:00-17:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

IHRE PAREA-MITARBEITERIN VOR ORT:



Kerstin Groote

Telefon: 02362 60 40

Mail: kerstin.groote@parea.de

Paulinum »Blauer See«

Juliusstraße 33, 46284 Dorsten

jeden
Dienstag

Fit am Nachmittag

12:00 Uhr

Spielenachmittag im Parea-Nachbarschaftstreff

15:00 Uhr

an folgenden
Dienstagen

Mandala / Gedächtnistraining

10.01., 07.02., 28.02., 28.03., 18.04., 20.06.

13:00-13:45 Uhr

Parea Sprechstunde

17.01., 14.02., 14.03., 11.04., 25.04., 02.05., 09.05.,
30.05., 13.06., 27.06.

13:00-13:45 Uhr

jeden
Mittwoch

Klöncafé im Parea-Nachbarschaftstreff

15:00 Uhr

an folgenden
Mittwochen

Waffelstube im Parea-Nachbarschaftstreff

18.01., 28.06.

15:00 Uhr

an folgenden
Donnerstagen

Gemeinsames Frühstück

12.01., 02.02., 23.02., 16.03., 13.04., 27.04., 11.05., 15.06.,
29.06.

ab 08:30 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Dienstag
03.01.

Neujahrsempfang
15:00 Uhr

Mittwoch
15.02.

Karnevalscafé
15:00-17:00 Uhr

Mittwoch
08.02.

Vortrag des Pflegedienstes »Mani«
15:00 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Montag
07.03.

Modemobil
10:00-12:00 Uhr

Mittwoch
22.03.

Gemeinsames Mittagessen - Linseneintopf
12:00-14:00 Uhr

Mittwoch
05.04.

Osterbrunch
11:00-14:00 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Mittwoch
12.04.

Kleidertauschbörse
15:00-17:00 Uhr

Mittwoch
24.05.

Heringsstipp-Essen
12:00-14:00 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

IHRE PAREA-MITARBEITERIN VOR ORT:



Karola Horstmann
Mobil: 0175 723 82 08
Mail: karola.horstmann@parea.de

Paulinum »Im Sternhaus«
Glatzerstraße 55a, 58511 Lüdenscheid

Wer kann am Stromspar-Check teilnehmen?

Beziehen Sie Arbeitslosengeld II (»Hartz IV«), Sozialhilfe, Grundsicherung oder Wohngeld? Beziehen Sie eine geringe Rente oder Kinderzuschlag? Liegt Ihr Einkommen unter dem Pfändungsfreibetrag? Dann können Sie am Stromspar-Check teilnehmen! Einen Nachweis benötigen wir zwar, aber unsere Kolleginnen und Kollegen vor Ort können Sie dabei unterstützen. Wenn zum Beispiel Ihr lokaler Sozial- oder Familienpass auf den genannten Umständen beruht, dann kann auch dieser als Nachweis dienen. Rufen Sie einfach beim Stromspar-Check-Standort in Ihrer Nähe an und vereinbaren Sie einen Termin.

Was passiert beim Stromspar-Check?

Das Stromspar-Team kommt zu einem ersten Besuch zu Ihnen in die Wohnung und überprüft mit Ihnen gemeinsam gründlich Ihren Stromverbrauch. Das dauert ungefähr eine gute Stunde. Sie bekommen schon gleich die ersten Tipps, wie Sie in Ihrem Haushalt Strom und damit bares Geld sparen können.

Bei einem zweiten Besuch des Stromspar-Teams erhalten Sie kostenlose Soforthilfen wie modernste LED-Lampen, schaltbare Steckdosenleisten, TV-Standby-Abschalter, Zeitschaltuhren und Strahlregler für Wasserhähne, die nach Bedarf auch sofort montiert werden. Darüber hinaus erhalten Sie einen individuellen Fahrplan zum Stromkosten-Sparen und qualifizierte Tipps, wie Sie Ihren Stromverbrauch mit einfachen Mitteln weiter reduzieren können.

Unter Umständen können Sie auch einen Zuschuss von 100 Euro (fallweise auch mehr) erhalten, um Ihr altes Kühl- oder Gefriergerät gegen ein modernes, sehr sparsames Gerät auszutauschen. Manche Kommunen und das ganze Land Nordrhein-Westfalen unterstützen unser Angebot mit zusätzlichen Leistungen, bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Stromspar-Check-Standort vor Ort.



Stromspar-Check vor Ort:

Essen – NEUE ARBEIT der Diakonie Essen gGmbH

Ansprechpartner: **Markus Bielke**

Telefon: 0201 50716622

Mail: energiesparservice@neue-arbeit-essen.de

<https://www.energiesparservice-essen.de>

Mülheim an der Ruhr/Oberhausen/Duisburg –

PIA-Stadtdienste gGmbH

Ansprechpartner: **Harald Windhagen**

Telefon: 0208 97655988

Mail: harald.windhagen@stadtdienste.de

<http://pia-stiftung.de/>

Recklinghausen/Dorsten –

Caritasverband für die Stadt Recklinghausen e. V.

Ansprechpartnerin für Recklinghausen: **Frau Sofia Bißlich**

Telefon: 02361 5890760

Mail: s.bisslich@caritas-recklinghausen.de

<https://www.caritas-recklinghausen.de/beratung/beratung-hilfe>

Lüdenscheid – Caritasverband für das Kreisdekanat

Altena-Lüdenscheid e.V.

Ansprechpartner: **Daniel Intile**

Telefon: 02351 9050-15 und 9050-14

Mail: stromsparhelfer@caritas-luedenscheid.de

https://www.caritas-luedenscheid.de/menschen_besondere_lebenslage/beratung_bei_energieschulden/stromsparhelfer/

Energiespartipps im Alltag

Energie sparen, Klima schützen, Kosten senken – jeder Beitrag zählt!

Ein richtig genutzter Geschirrspüler kann im Vergleich zur Handwäsche bis zu 50 Prozent Energie und etwa 30 Prozent Wasser einsparen.

Effizientes Heizen und Lüften

Schon ein Absenken der Raumtemperatur um ein Grad Celsius spart sechs Prozent. Auch regelmäßiges Entlüften von Heizkörpern spart Energie. Damit Heizungen effizient funktionieren, sollten sie nicht durch Möbel, Vorhänge oder Verkleidungen verdeckt werden. Auch richtiges Lüften hilft: mit weit geöffneten Fenstern und abgedrehter Heizung. Dichtungsbänder und -profile sorgen bei geschlossenen Fenstern und Türen dafür, dass die Wärme im Raum bleibt. Jalousien, Rollos und Vorhänge helfen, Kälte draußen zu lassen.

Warmwasser sinnvoll nutzen

Wassersparende Duschköpfe und Armaturen senken den Energieverbrauch um bis zu 30 Prozent. Beim Händewaschen entfernt Seife Schmutz auch mit kaltem Wasser.

Mit Deckel und Umluft

Wer mit Deckel kocht, reduziert den Stromverbrauch um circa zwei Drittel. Bei Elektroherden kann der Herd früher ausgeschaltet und die Restwärme genutzt werden. Mit der Umluftfunktion im Backofen spart man 15 Prozent Energie. Ist es möglich, auf das Vorheizen zu verzichten, spart das circa acht Prozent Strom.

Waschen und Spülen

Ökoprogramme bei Geschirrspülern und Waschmaschinen verbrauchen deutlich weniger Strom. Durch die längere Laufzeit muss das Wasser – bei gleicher Reinigungswirkung – weniger erhitzt werden. Wird leicht verschmutzte Wäsche statt mit 60 Grad mit 30 Grad im Ökoprogramm gewaschen, spart das circa 70 Prozent Stromkosten.

Beleuchtung

Auf die Beleuchtung entfallen im Haushalt rund 10 Prozent des Stromverbrauchs. Auch hier lässt sich mit energieeffizienten Leuchtmitteln und einer energiesparenden Nutzung Strom sparen. Wenn Sie Glüh- und Halogenlampen durch LEDs austauschen, können Sie bis zu 80 Prozent des Stromverbrauchs einsparen. Licht in Räumen sollte nur so lange brennen, wie es tatsächlich benötigt wird. Hier helfen Bewegungsmelder oder Zeitschaltuhren.



Genau hinschauen bei neuen Geräten

Energieeffiziente Geräte sparen Strom. Häufig verbrauchen alte Kühlgeräte, Fernseher oder Computer besonders viel. Beim Kauf neuer Haushaltsgeräte lohnt es sich deshalb, auf das EU-Energielabel zu achten. Es gibt Auskunft über Energieeffizienzklassen und Produkteigenschaften wie Strom- und Wasserverbrauch. So lassen sich die Produkte gut vergleichen.

Bund fördert Beratungsangebote

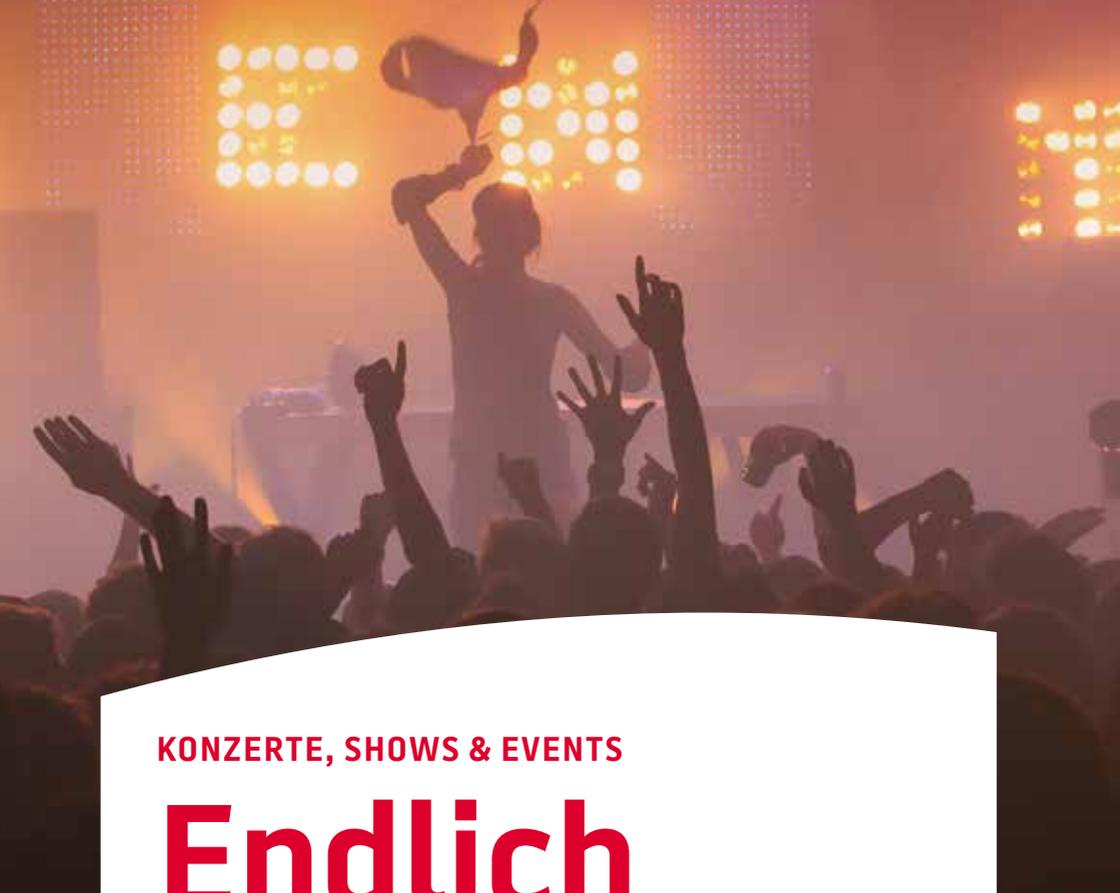
Verbraucherzentralen beraten persönlich, telefonisch und auch online zu den Themen Strom- oder Heizkostensparen, beispielsweise durch Wärmedämmung. Für Privatpersonen werden die Angebote durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz gefördert und sind deshalb kostenlos beziehungsweise zu einem kleinen Beitrag erhältlich. So bietet der kostenlose »Basis-Check« in Ihrer Wohnung eine Einschätzung zum Strom- und Wärmeverbrauch, der Geräteausrüstung und über einfache Sparmöglichkeiten.

Das kostenlose Beratungsangebot »Stromspar-Check« unterstützt insbesondere Menschen mit niedrigem Einkommen beim Energiesparen. Sie können sich in ihrem Zuhause zu konkreten Energiespar-Möglichkeiten beraten lassen und bekommen zusätzlich energiesparende LED-Lampen, wassersparende Duschköpfe oder schaltbare Steckerleisten ausgehändigt.

Wenn sich alle in Deutschland lebenden Menschen beteiligen, wird das die Gemeinschaftsleistung, die wir jetzt brauchen.

Packen wir es zusammen an!

(Quelle: vgl. www.bundesregierung.de/breg-de/themen/klimaschutz/energie-sparen/energiespartipps-im-alltag-2041874)



KONZERTE, SHOWS & EVENTS

Endlich wieder live!



WESTFALENHALLE

www.westfalenhalle.de
ticket.westfalenhallen.de

  /westfalenhallen